beurer



Cardio fréquencemètre

germanengineering

PM 18

Mode d‘emploi



SOMMAIRE

1. FOURNITURE

Cardiofréquencemètre avec bracelet	

En complément : le présent mode d'emploi et le mode d'emploi en bref distinct

2. REMARQUES IMPORTANTES

Lisez attentivement ce mode d'emploi, conservez-le pour un usage ultérieur et laissez-le à disposition des autres utilisateurs.
Veuillez respecter les consignes figurant dans le présent mode d'emploi !

 **Entraînement**

- Savez-vous que pour préserver votre santé, il est recommandé de marcher au moins 10 000 pas ou d'effectuer une demi-heure d'activité par jour (moins pour les personnes âgées et plus pour les enfants).
- Ce produit n’est pas un appareil médical. Cet instrument, destiné à l'entraînement, a été conçu pour mesurer et représenter la fréquence cardiaque des êtres humains.
- Soyez conscient que, dans la pratique de sports à risques, l’utilisation du cardiofréquencemètre peut constituer une source supplémentaire de blessures.
- En cas de doute ou de maladies, consultez votre médecin traitant pour connaître les valeurs vous permettant de définir les fréquences cardiaques maximales et minimales pour l'entraînement ainsi que sa durée et sa fréquence. Il vous sera ainsi pleinenement bénéfique.

- ATTENTION Les personne souffrant de cardiopathies ou de maladies cardio-vasculaires ou portant un stimulateur cardiaque ne doivent se servir de ce cardiofréquencemètre qu'après avoir consulté leur médecin.



Destination

- Le cardiofréquencemètre est conçu uniquement pour un usage personnel.
- Le cardiofréquencemètre doit être utilisé uniquement selon les instructions du mode d'emploi. Le fabricant n'est pas responsable des dommages causés par une utilisation incorrecte ou erronée.
- Le cardiofréquencemètre vous accompagne dans de nombreuses formes d'entraînement (cyclisme, par exemple) mais l'ensemble de ses fonctions ne peuvent être utilisées que lors des entraînements à la course à pied.
- Ce cardiofréquencemètre est étanche (50 m) et convient par conséquent à la natation. Lorsque vous êtes dans l'eau, veillez toutefois à n'appuyer sur aucun bouton.

Nettoyage et entretien

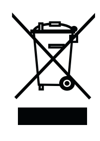
- Nettoyez soigneusement votre cardiofréquencemètre de temps en temps avec une solution savonneuse. Essuyez en particulier le dos du cardiofréquencemètre à l'aide d'un chiffon humide. Ensuite, rincez l'ensemble du cardiofréquencemètre à l'eau claire. Séchez-le soigneusement avec un chiffon doux.
- N'utilisez pas de crème pour la peau si vous souhaitez utiliser la fonction fréquence cardiaque.
- Faites changer la pile dans un magasin spécialisé (pile 3 V au lithium CR2032).



Réparations, accessoires et élimination

- Avant toute utilisation, assurez-vous que l'appareil et les accessoires ne présentent aucun dommage visible. En cas de doute, ne les utilisez pas et adressez-vous à votre revendeur ou au service client indiqué.
- Nettoyez-vous la peau et les doigts avec du savon afin de garantir une meilleure transmission du signal lors de la mesure de la fréquence cardiaque.
- Une peau très sèche ou épaisse peut entraîner des problèmes de transmission.
- Si la mesure de la fréquence cardiaque ne fonctionne pas ou pas correctement : humidifiez l'extrémité de vos doigts ou utilisez une pâte conductrice.
- Evitez de tordre ou de plier le poignet lors de la mesure.
- Les réparations doivent être effectuées uniquement par le service après-vente ou des revendeurs agréés. N'essayez en aucun cas de réparer vous-même le cardiofréquencemètre ! En cas de réclamation, adressez-vous à votre revendeur ou à un point de service après-vente.
- Avant toute réclamation, faites changer la pile dans un magasin spécialisé.
- La garantie est annulée en cas d'ouverture ou de mauvaise manipulation.
- Utilisez le cardiofréquencemètre uniquement avec les accessoires d’origine Beurer.
- Evitez tout contact avec les crèmes solaires ou autres produits identiques, car ils sont susceptibles d'endommager l'affichage ou les pièces en plastique.

- Pour éliminer le cardiofréquencemètre et les piles usagées, conformez-vous uniquement à la directive sur les appareils électriques et électroniques 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Pour toute question, adressez-vous à l’administration locale responsable de l'élimination de ces déchets.

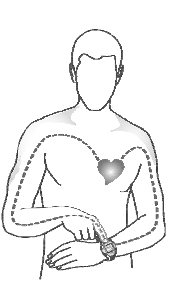


3. CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR VOTRE CARDIOFREQUENCEMETRE

Mesure de la fréquence cardiaque

Grâce à ce cardiofréquencemètre sans ceinture pectorale, vous pouvez surveiller votre fréquence cardiaque et régler les limites supérieure et inférieure d'une zone d'entraînement correspondant à votre objectif d'entraînement. Il établit et affiche votre rythme cardiaque avec la précision d'un électrocardiogramme sans que vous ayez à vous encombrer d'une ceinture pectorale.

Pour ce faire, mettez le cardiofréquencemètre sur votre poignet et appuyez sur l'application métallique située sur la face avant de l'appareil avec votre index ou votre pouce. Grâce à une mesure de l'application métallique à la plaquette de détection sur la face arrière du cardiofréquencemètre en passant par le bras, le buste et l'autre bras, votre rythme cardiaque peut être déterminé en quelques secondes avec la précision d'un électrocardiogramme. Appliquez le cardiofréquencemètre à même la peau afin que la plaquette de détection puisse déterminer votre rythme cardiaque sur la face arrière de l'appareil.



Ce cardiofréquencemètre est donc particulièrement bien adapté aux personnes qui ne peuvent pas ou ne souhaitent pas porter de ceinture pectorale ou aux disciplines sportives telles que la randonnée ou la marche. Outre la mesure de la fréquence cardiaque, le cardiofréquencemètre détermine également la vitesse de course, le nombre de calories dépensées ainsi que la combustion des graisses à l'entraînement. Bon à savoir : mesurez votre fréquence cardiaque à intervalles réguliers – notamment en cas de hausse ou de chute de la fréquence cardiaque –, ou à la fin de vos séances d'entraînement !

Mesure de la distance parcourue en courant ou en marchant

Pour une vie saine, il est essentiel d'avoir une activité physique suffisante. Effectuer chaque jour au moins 7 000 à 10 000 pas ou 30 minutes d'activité est optimal (source : OMS, Dr. Catrine Tudor-Locke, Dr. David R. Bassett jr.).
Ce cardiofréquencemètre vous donne la possibilité de contrôler votre programme d'activité quotidien. Un capteur d'activité intégré vous donne un aperçu de votre activité quotidienne et mesure le nombre de pas effectués, la durée de l'activité, la distance parcourue et la vitesse. Jusqu'ici pour mesurer la distance les cardiofréquencemètres étaient équipés d'un capteur spécial qu'il fallait fixer au pied. Avec le capteur d'activité intégré, le recours à un capteur externe n'est plus nécessaire.
Vous pouvez prédéfinir votre longueur de pas par le biais des réglages de base du cardiofréquencemètre. Ainsi, à partir de la longueur de pas et du nombre de pas, l'appareil peut calculer la distance d'entraînement parcourue et votre vitesse de course. Afin que le résultat ne dépende pas de votre activité personnelle, vous pouvez également ajuster la sensibilité du capteur intégré.

Généralités sur l'entraînement

Ce cardiofréquencemètre permet de mesurer les pulsations cardiaques chez l'Homme. Ses divers modes de réglage vous permettent d'établir un programme d'entraînement parfaitement adapté à vos besoins tout en gardant un oeil sur votre fréquence cardiaque. Dans ce type d'activité, il est impératif de contrôler les battements cardiaques, d'une part afin de protéger votre cœur de tout effort excessif et d'autre part en vue d'optimiser le bénéfice de ce programme d'entraînement. Le tableau vous présente quelques conseils quant au choix de votre plage d'entraînement. La fréquence cardiaque maximale diminuant avec l'âge, il est important que les battements du coeur recensés au cours de l'entraînement soient en adéquation avec celle-ci. Pour déterminer votre fréquence cardiaque maximale, la règle générale est la suivante :

220 – âge = fréquence cardiaque maximale

L'exemple suivant s'applique à une personne de 40 ans : 220-40=180

	Zone de santé cardiaque	Zone de combustion des graisses	Zone de mise en forme	Zone d'entraînement en endurance	Entraînement anaérobie
Proportion de fréquence cardiaque max.	50-65%	55-75%	65-80%	80-90%	90-100%
L'affichage à Écran	HEALTH	FAT-B	AROBIC	-	-
Effet recherché	Renforcement du système cardio-vasculaire	En pourcentage, le corps brûle surtout des graisses. Stimule le système cardio-vasculaire, améliore la forme physique.	Favorise la respiration et de la circulation du sang Optimal pour augmenter l'endurance de base.	Améliore la résistance au rythme et augmente la vitesse de base	Sollicite la musculature de manière ciblée et importante. Risque élevé de blessures pour les sportifs amateurs, en cas de maladies : Danger pour le coeur
Adapté à ?	Idéal pour les débutants	Contrôle et perte de poids	Sportifs amateurs	Sportifs amateurs ambitieux, athlètes de compétition	Réservé aux sportifs de compétition
Entraînement	Entraînement de régénération		Entraînement de mise en forme	Entraînement à l'endurance	Entraînement de zone à développer

Trois domaines de fréquence cardiaque paramétrés par défaut sont déjà enregistrés dans votre cardiofréquencemètre (HEALTH/ FAT-B/ AROBIC). Pour sélectionner et régler les limites de fréquence cardiaque, voir le chapitre "Régler la zone d'entraînement.

4. Fonctions du cardiofrequencemetre

Fonctions fréquence cardiaque

- Mesure de la fréquence cardiaque de la précision de l'électrocardiogramme
- Clignotement du symbole de la fréquence cardiaque pendant la mesure
- Réglage de la zone d'entraînement individuelle
- Alarme sonore et visuelle au dépassement de la zone d'entraînement
- Consommation calorifique en kcal (suivant la vitesse de marche ou de course)
- Graisse brûlée en g (grammes)
- Proposition de zones d'entraînement

Fonctions activités

- Nombre de pas
- Durée totale de l'activité
- Suppression des valeurs d'entraînement/activité chaque jour à 03:00 heures

Fonctions vitesse

- Parcours (distance)
- Vitesse actuelle
- Vitesse moyenne

Fonctions temps

- Heure
- Calendrier (jusqu'en 2099) et jour de la semaine
- Date
- Réveil
- Signal de l'heure
- Tonalité des boutons
- Chronomètre
- Minuteur à rebours

Réglages

- Sexe, poids, taille, année de naissance
- Choix de l'unité de mesure
- Fréquence cardiaque maximale
- Longueur de pas pour la marche et la course
- Sensibilité du capteur pour le compte-pas

5. UTILISATION DU CARDIOFREQUENCEMETRE

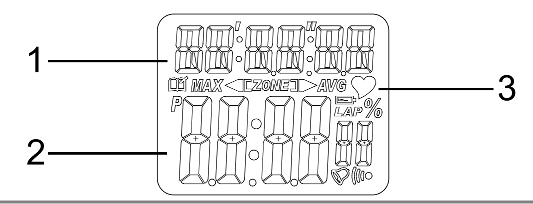
Utilisation générale du cardiofréquencemètre

Boutons du cardio-fréquencemètre



1	LIGHT	Appuyer brièvement pour éclairer l'écran pendant 3 secondes.
2	MODE	Commuter entre les différents menus et affichages de réglage. Si vous maintenez enfoncé le bouton MODE pendant au moins 5 sec., vous basculez dans le mode réglage pour choisir un menu. Pour quitter le mode de réglage, procédez de la même manière en maintenant enfoncé le bouton MODE pendant 5 sec.
3	START/ STOP/ RESET	■ Démarrer/arrêter des fonctions, régler des valeurs. Maintenir le bouton enfoncé accélère la saisie. ■ Augmenter les valeurs de réglage. ■ Démarrer et arrêter le chronomètre. ■ Revenir à la fonction chronomètre et aux résultats (kcal, etc.).
4	SE-LECT	■ Régler les valeurs. ■ Diminuer les valeurs de réglage. ■ Affichage dans le mode entraînement.
5	SEN-SOR	Application métallique sur la face avant du cardiofréquencemètre. Démarrer automatiquement la mesure de la fréquence cardiaque après pression sur la surface métallique.

Écran



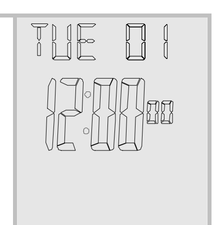
1	Ligne supérieure
2	Ligne inférieure
3	**Les principaux symboles :**

	Le signal de l'heure est activé
	Le pouls est reçu
	Les limites maximales de la zone d'entraînement sont dépassées
	Les limites minimales de la zone d'entraînement ne sont pas atteintes
	La sonnerie de réveil est en marche
[ ]	La fréquence cardiaque se trouve dans les limites de fréquence cardiaque
	La pile doit être changée le plus tôt possible après l'apparition de ce symbole afin de continuer à obtenir des résultats exacts.

Les abréviations de l'affichage sont expliquées dans le répertoire des abréviations à la fin du mode d'emploi.

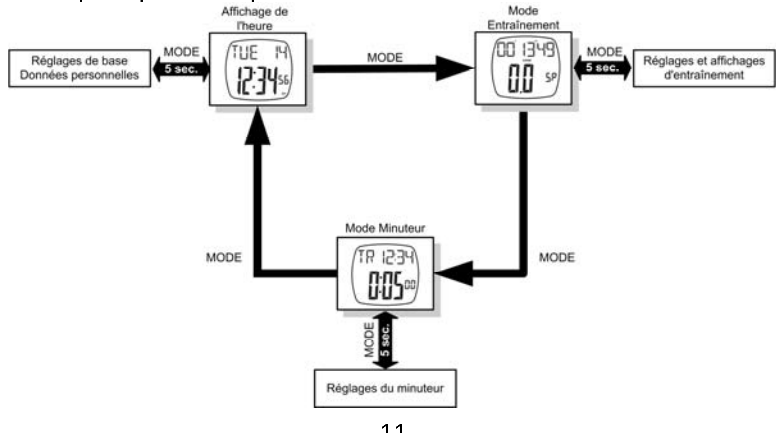
Mode économie de courant

À partir de l'affichage de l'heure, appuyez sur le bouton SELECT pendant 5 secondes env. afin d'activer le mode économie de courant. L'affichage du cardiofréquencemètre bascule dans ce mode pour rallonger la durée de vie de la pile. Les fonctions (par ex. l'heure) continuent de fonctionner ; seul l'affichage est désactivé. Appuyez sur un bouton quelconque pour activer à nouveau l'affichage.



Menus principaux

Le cardiofréquencemètre dispose de trois menus principaux. Vous pouvez accéder à partir de chaque menu principal à son mode de réglage. Pour passer d'un menu principal à un autre, appuyez sur le bouton MODE. Pour accéder aux modes de réglage, maintenez enfoncé le bouton MODE pendant environ 5 secondes. Procédez de la même manière pour quitter les menus de réglage et retourner au menu principal correspondant.



Mesure de la fréquence cardiaque

L'élément essentiel de votre cardiofréquencemètre est la mesure de la fréquence cardiaque. Simple d'utilisation, votre cardiofréquencemètre vous permet de connaître votre fréquence cardiaque pendant l'entraînement.

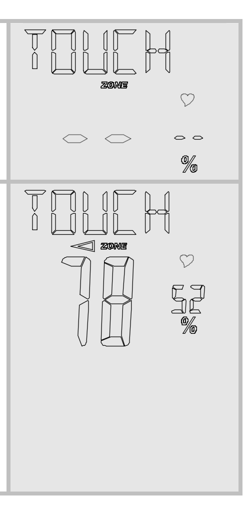
Placez votre index ou votre pouce sur la surface métallique du boîtier. Veillez à ce que la face arrière du cardiofréquencemètre soit en contact direct avec la peau.



Laissez votre doigt sans interruption pendant 3 à 7 secondes sur la surface métallique du boîtier en exerçant une légère pression. Pendant la mesure, le symbole du coeur et les deux traits horizontaux au centre clignotent.

Dès que votre fréquence cardiaque est mesurée, elle s'affiche en tant que battements par minute.

De plus, le pourcentage qui apparaît à droite vous indique où se situe votre pouls par rapport au rythme cardiaque maximal recommandé/paramétré. A côté du symbole ZONE apparaît la flèche indiquant si votre fréquence cardiaque est au-dessus ou en dessous des valeurs limites réglées.

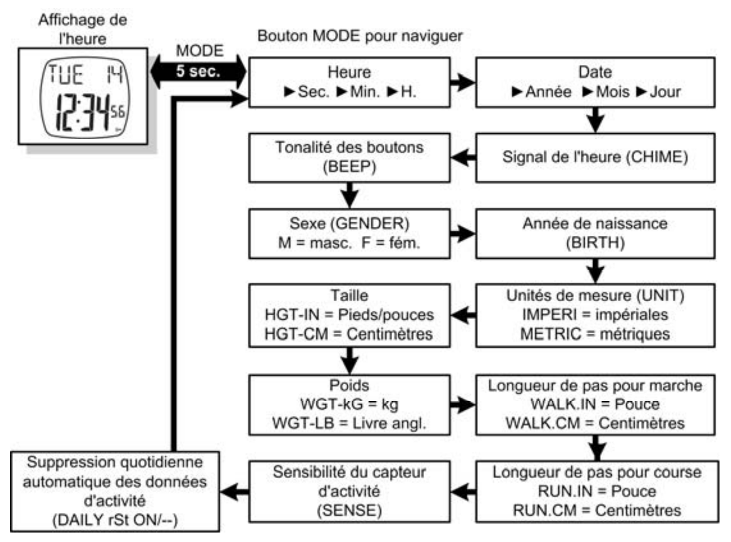


Dès que vous retirez votre doigt ou que vous appuyez sur un bouton, vous retournez dans le mode précédemment utilisé.
Remarque : ne mesurez pas votre rythme cardiaque sous l'eau !

Réglages de base/données personnelles

Vue d'ensemble

Dans ce menu, vous pouvez régler l'heure, définir les fonctions de base de votre cardiofréquencemètre et personnaliser vos réglages.



À partir de l'affichage de l'heure, appuyez sur le bouton MODE pendant environ 5 secondes. Vous accédez ainsi au menu de réglage dans lequel figurent une multitude de réglages ; pour passer au réglage suivant, appuyez sur le bouton MODE. Les réglages prédéfinis que vous pouvez modifier clignotent. Modifiez ces réglages à l'aide des boutons START/STOP/RESET et SELECT.

Quittez le menu de réglage en maintenant enfoncé le bouton MODE pendant environ 5 secondes.

BON À SAVOIR : lorsque vous maintenez enfoncés les boutons START/STOP/RESET et SELECT pendant plus de 2 secondes, le réglage en cours augmente ou diminue automatiquement jusqu'à ce que vous relâchiez le bouton.

Régler la longueur de pas pour la marche et la course

Un préréglage important pour la fonction de la distance et de la vitesse de course est l'enregistrement le plus exact possible de votre longueur de pas.

1. Parcourez (en courant ou en marchant) une distance dont vous connaissez la longueur exacte (parcours de référence). Par exemple, la piste du 100 mètres sur un stade d'athlétisme.
2. Comptez le nombre de pas nécessaires pour parcourir cette distance.
3. Divisez la distance de référence par le nombre de pas et vous obtenez votre longueur de pas (par ex. 100 m/125 pas = 0,8 m = 80 cm).
4. Enregistrez cette valeur dans le menu Longueur de pas pour la marche ou la course, suivant l'allure.

Si vous changez d’allure à l'entraînement, cela aura des conséquences sur la précision de la mesure de la vitesse et de la distance.

Régler la sensibilité du capteur pour le compte-pas

Pour obtenir un résultat optimal, il est recommandé de régler la sensibilité du capteur suivant l'utilisateur. Pour ce faire, vous avez le choix entre cinq niveaux de sensibilité (1=sensibilité faible, 5=sensibilité élevée). Avant le premier entraînement, nous vous recommandons d'effectuer des courses test pour optimiser le réglage. Plus votre vitesse de course est faible, plus le niveau de sensibilité doit être élevé.

Utilisation du cardiofréquencemètre pour le jogging et la marche

Marchez ou courez sur une distance à votre vitesse d'entraînement (au moins 50 pas).Ne changez pas le mouvement de vos bras par rapport à une course normale. Lorsque le nombre de pas indiqué par le cardiofréquencemètre est trop faible, vous devez augmenter la sensibilité du capteur. Si le cardiofréquencemètre affiche trop de pas, diminuez la sensibilité. Si la sensibilité du capteur correspond bien à votre allure personnelle, vous pouvez atteindre une précision entre 95 et 100 %.
Remarque : modifier votre style de course ou votre vitesse peut avoir une influence sur l'exactitude du capteur.

Utilisation comme capteur d'activité

Afin que le capteur n'interprète pas par erreur vos mouvements de main comme des pas, il est recommandé de choisir une sensibilité de capteur plutôt faible. Il est nécessaire d'adapter la sensibilité en fonction de l'activité quotidienne.
Remarque : pour les activités nécessitant exclusivement des mouvements des mains (par ex. nettoyage des vitres), il convient de ne pas porter le cardiofréquencemètre pour éviter les résultats erronés.

Entraînement

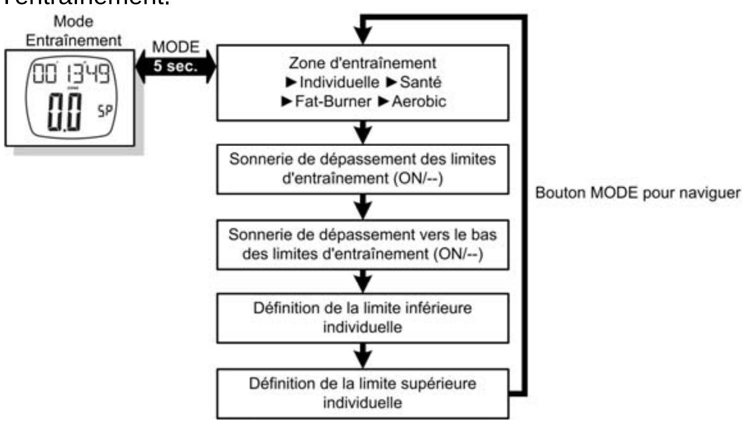
Nous vous recommandons tout d'abord de régler votre zone d'entraînement. Pendant l'entraînement, vous avez la possibilité de basculer entre différents affichages sur l'écran.

Régler la zone d'entraînement

C'est ici que vous réglez les limites supérieure et inférieure de votre rythme cardiaque en choisissant votre charge d'entraînement optimale. Pour cela, vous pouvez choisir l'un des trois paramètres suivants :

- optimiser la santé [**HEALTH**] (50 à 65 % de la fréquence cardiaque max.)
- Fat-Burner [**FAT-B**] (55 à 75 % de la fréquence cardiaque max.)
- Fitness [**AROBIC**] (65 à 80 % de la fréquence cardiaque max.)

Vous pouvez également fixer vos propres limites de fréquence cardiaque. Par ailleurs, vous pouvez régler l'alarme sonore lorsque votre fréquence cardiaque est en dehors des limites de rythme cardiaque à l'entraînement.



Appuyez sur le bouton MODE dans le menu principal Mode d'entraînement pendant environ 5 secondes. Vous arrivez dans le menu de réglage ; pour passer au réglage suivant, appuyez sur le bouton MODE. Les réglages que vous pouvez modifier clignotent. Modifiez ces réglages à l'aide des boutons START/STOP/RESET et SELECT. Validez avec la touche MODE.

Quittez à nouveau le menu de réglage en maintenant enfoncé le bouton MODE pendant environ 5 secondes.

BON À SAVOIR : lorsque vous maintenez enfoncés les boutons START/STOP/RESET et SELECT pendant plus de 2 secondes, le réglage en cours augmente ou diminue automatiquement.

Afficher la vitesse/distance

En général, vous pouvez choisir dans la ligne inférieure de l'écran entre deux affichages principaux (vitesse et distance), ainsi qu'un changement automatique de ces affichages principaux. Si vous préférez l'un des affichages, il vous est possible de le conserver tout au long de la course.

Si vous appuyez sur le bouton SELECT pendant environ 2 secondes en mode d'entraînement, vous pouvez changer l'affichage entre vitesse (SP) et distance (DI). Lorsque vous appuyez sur le bouton SELECT pendant environ 4 secondes, vous activez le changement automatique entre vitesse et distance (SCAN). En mode SCAN, l'affichage change toutes les 2 secondes. Pour désactiver le mode SCAN, appuyez sur le bouton SELECT pendant 2 secondes.

Afficher les données d'entraînement

Le bouton SELECT vous permet d'afficher différents résultats dans la ligne supérieure de l'écran :

- durée d'entraînement
- kilocalories (kC) en kilocalories [kcal]
- graisse brûlée (g) en grammes [g]
- distance (DI) en kilomètre [km]

- vitesse actuelle (SP) en kilomètres/heure [km/h] ou en miles/heure [mi/h]
- vitesse moyenne (SP avec symbole AVG)
- nombre de pas (ST=Steps)
- durée de l'activité (M=Motion)
- heure

Dans le dernier écran, une pression supplémentaire sur le bouton SELECT vous permet de retourner au premier écran.

Affichage de la consommation de calories et de graisses

Dans l'écran des données d'entraînement, vous pouvez également afficher le nombre de calories et la graisse brûlée à l'entraînement grâce à la touche SELECT.



Remarque : la détermination des valeurs de consommation de calories et de graisse est basée sur votre vitesse de course à l'entraînement. Aucune mesure exacte de ces valeurs ne peut être effectuée pour l'activité de cyclisme.

Utiliser le chronomètre

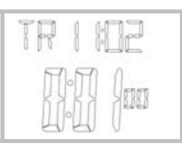
Dans le Mode Chronomètre, la ligne supérieure affiche un zéro "000000".

- Pour démarrer le chronomètre, appuyez sur le bouton START/STOP/RESET.
- Pour l'arrêter, appuyez à nouveau sur le bouton START/STOP/RESET.
- Pour remettre le chronomètre à zéro et effacer toutes les données d'entraînement et d'activité mémorisées, maintenez enfoncé le bouton START/STOP/RESET pendant au moins 2 secondes. L'écran affiche **Reset all** puis **Reset done**.

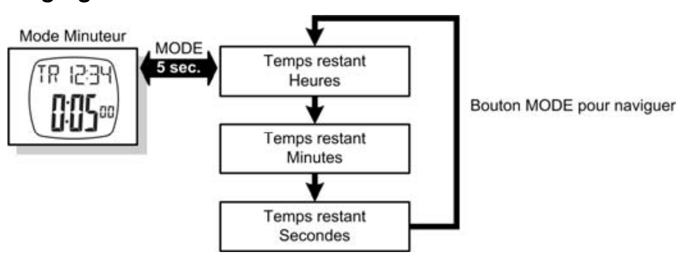
Minuteur

Le minuteur est un chronomètre qui compte à rebours. Le cardiofréquencemètre émet un bref signal sonore dès qu'il ne reste plus que 10 secondes avant la fin du décompte. A la fin du décompte, un signal sonore continu retentit. Pour l'arrêter, il vous suffit d'appuyer sur le bouton de votre choix.

Affichage du Mode Minuteur

Dans ce mode, l'écran affiche l'heure actuelle et le temps restant du minuteur.	

Réglages du Mode Minuteur



Appuyez sur le bouton MODE pendant environ 5 secondes. Les réglages que vous pouvez modifier clignotent. Modifiez ces réglages à l'aide des boutons START/STOP/RESET et SELECT. Pour naviguer entre les réglages des heures, des minutes et des secondes, appuyez sur le bouton MODE ; cette action permet en même temps de mémoriser les nouvelles valeurs.

Quittez à nouveau le menu de réglage en maintenant enfoncé le bouton MODE pendant environ 5 secondes.

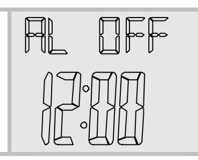
BON À SAVOIR : lorsque vous maintenez enfoncés les boutons START/STOP/RESET et SELECT pendant plus de 2 secondes, le réglage en cours augmente ou diminue automatiquement.
Vous pouvez démarrer et arrêter le minuteur à tout moment en appuyant sur le bouton START/STOP/RESET. Pour effacer les réglages du minuteur, appuyez sur le bouton SELECT pendant 2 secondes.

Réveil

Votre cardiofréquencemètre possède une fonction réveil qui émet un signal sonore au moment du réveil. Pour arrêter l'alarme, appuyez sur n'importe quel bouton (à l'exception de LIGHT).

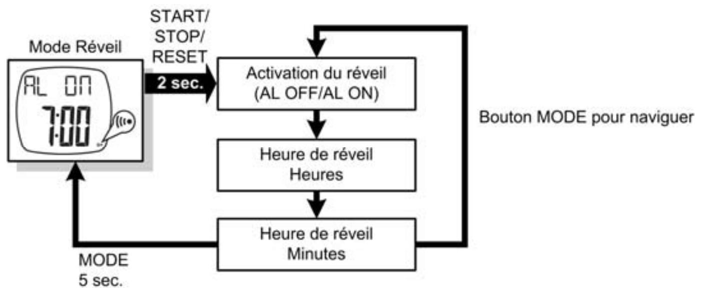
Affichage du réveil

À partir de l'affichage de l'heure, appuyez sur le bouton START/STOP/RESET

Dans ce mode, l'écran affiche l'heure de réveil programmée (sur l'image : 12 heures) et si le réveil est activé (sur l'image, il est désactivé : "OFF").	

Dès que vous relâchez le bouton START/STOP/RESET, vous revenez à l'affichage de l'heure.

Réglages du réveil

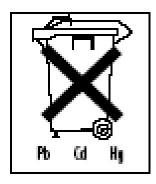


À partir de l'affichage de l'heure, appuyez sur le bouton START/STOP/RESET pendant au moins 2 secondes. Vous arrivez dans le menu de réglage ; pour passer au réglage suivant, appuyez sur le bouton MODE. Les réglages que vous pouvez modifier clignotent. Modifiez ces réglages à l'aide des boutons START/STOP/RESET et SELECT.
Quittez à nouveau le menu de réglage en maintenant enfoncé le bouton MODE pendant environ 5 secondes.
BON À SAVOIR : lorsque vous maintenez enfoncés les boutons START/STOP/RESET et SELECT pendant plus de 2 secondes, le réglage en cours augmente ou diminue automatiquement.

6. REMPLACEMENT DE LA PILE

Faites changer la pile dans un magasin spécialisé (pile 3 V au lithium CR2032).

Les piles usées ne sont pas des ordures ménagères. Pour vous en désaisir, apportez-les à votre magasin d'électricité ou aux points de collecte du matériel recyclable proches de chez vous. La législation vous y oblige. Remarque : Les marquages suivants figurent sur les piles contenant des substances toxiques :



Pb = pile contenant du plomb,

Cd = pile contenant du cadmium,

Hg = pile contenant du mercure.

7. DEPANNAGE

Peau sèche ou bras très poilus

Utilisez une pâte conductrice ou humidifiez-vous les doigts et le poignet.

Le doigt ne reste pas en contact avec le capteur

Le doigt (pas seulement l'extrémité du doigt !) doit être posé à plat et de manière stable sur le boîtier métallique et le cardiofréquencemètre doit être serré au poignet.

Arythmies cardiaques

Dans ce cas, il est très difficile de mesurer correctement la fréquence cardiaque, les mesures sont souvent irrégulières. Dans tous les cas, le résultat ne sera pas fiable !

Activité pendant la mesure de la fréquence cardiaque

Évitez toute activité intensive pendant la mesure de la fréquence cardiaque afin d'obtenir un résultat fiable.

8. CARACTERISTIQUES TECHNIQUES ET PILES

Cardiofréquencemètre	Etanche jusqu'à 50 m (convient à la natation) ⓘ L'étanchéité du cardiofréquencemètre à l'humidité n'est pas garantie en cas de plongeon dans l'eau (compressions élevées) et de pression des boutons sous la pluie.
Pile	Pile 3V lithium, type CR2032. Durée de vie de 12 mois env. (selon le nombre de mesures de la fréquence cardiaque). La pile déjà installée au moment de l'achat est destinée au test de fonctionnement et peut se décharger au bout d'une année.

9. EXPLICATION DES ABREVIATIONS A L'ECRAN

Abréviations figurant sur l'affichage par ordre alphabétique :

Abréviation	Explication
[cm]	centimètre
[IN]	Inch/pouce
km/h	Kilomètre par heure
[mi/h]	Mile par heure
AL	Réveil (OFF=désactivé, ON=activé)
AROBIC	Fitness : 65 à 80 % de la fréquence cardiaque max.
BEEP	Tonalité des boutons
BIRTH	Année de naissance (à 4 chiffres, par exemple "1978")
CHIME	Signal de l'heure
DAILY	Quotidien
DI	Distance en kilomètre [km]
FAT-B	Fat-Burner : 55 à 75 % de la fréquence cardiaque max.
Fri	Vendredi
g	Graisse brûlée en grammes [g]
Gender	Sexe (M=masculin, F=féminin)
HEALTH	Optimiser la santé : 50 à 65 % de la fréquence cardiaque max.
HGT	Taille en inches (pouces) [IN] ou [CM] centimètres
IMPERI	Unités de mesure impériales
kC	Consommation de calories en kilocalories [kcal]
M	Durée de l'activité au format [Heures:Minutes:Secondes]
METRIC	Unités de mesure métriques
Mon	Lundi
RUN	Longueur de pas pour la course en centimètres [CM] ou en inches [IN]
Sat	Samedi
SCAN	Changement d'affichage automatique entre la vitesse et la distance de course
SENSE	Sensibilité du capteur d'activité

Abréviation	**Explication**
SP	Vitesse actuelle en [km/h] ou [m/h]
SP AVG	Vitesse moyenne en [km/h] ou [m/h]
ST	Nombre de pas
Sun	Dimanche
Thu	Jeudi
TR	Mode Minuteur
Tue	Mardi
UNIT	Unité de mesure impériale [IMPERI] ou métrique [METRIC]
WALK	Longueur de pas pour la marche en centimètres [CM] ou en inches [IN]
Wed	Mercredi
WGT	Poids en kilogrammes [kg] ou livres [LB]
ZONE	Limites d’entraînement

beurer

Cardio fréquencemètre

PM18-0609_F Sous réserve d'erreurs et de modifications

CE



Beurer GmbH, Söflinger Str. 218, 89077 Ulm, Germany
www.beurer.de, Tel: (0049) 0731-3989144, Fax: (0049) 0731-3989255, kd@beurer.de